

NOVIEMBRE	Semana del 1 al 2	Semana del 5 al 9	Semana del 12 al 16	Semana del 19 al 24	Semana del 26 al 30
<b>LUNES</b>		. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y lechuga . Arroz con tomate frito . Huevo revuelto . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y lechuga . Espagueti con tomate . Tortilla francesa de queso . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y lechuga . Macarrones con tomate . Huevo revuelto puerro/calabc . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y lechuga . Sopa de picadillo . Tortilla de patatas . Yogur natural
<b>MARTES</b>		. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verduras . Ternera con tomate y patatas fritas . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de calabacín . Filete de ternera empanado con patatas fritas . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Sopa de fideos . Garbanzos con pollo y tern. . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Crema de champiñones . Ternera en salsa de zanahor con cuscús . Yogur natural
<b>MIÉRCOLES</b>		. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Sopa de fideos . Garbanzos con pollo y tern.  . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura/judías blanca . Limanda rebozada con ajo y perejil . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Crema de calabaza . Salmón empanado  . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura/j. pintas . Merluza rebozada con ajo y perejil . Yogur natural
<b>JUEVES</b>	<b>F I E S T A</b>	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanah . Puré de verdura/j. verdes . Pollo empanado ajo y perejil con patatas fritas . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanah . Puré de verdura/menestra . Pollo en salsa pepitoria con cuscús . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanah . Puré de verduras/repollo . Pollo asado con patatas asadas . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanah . Puré de verduras/aceitunas . Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil y patat frita . Yogur natural
<b>VIERNES</b>		. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verdura/Lentejas . Salmón empanado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verdura/potaje . Bacalao rebozado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verdura . Paella de verduras, pollo y pescado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verdura/Lentejas . Salmón empanado . Yogur natural

NOVIEMBRE	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Desayunos</b>	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko y galleta/cereal	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko pan tomat aceite	. Zumo de naranja natural . Leche sola o eko/pan manteq	. Zumo de naranja natural . Leche sola o eko pan y aceite	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko pan tomat aceite
<b>Meriendas</b>	. Fruta . Leche con cereales infla/gallet	. Papilla de fruta/ fruta entera y yogur natural	. Fruta . Leche con cereales infla/gallet	. Papilla de fruta/ fruta entera y yogur natural	. Fruta . Leche con cereales infla/gallet

NOVIEMBRE	Semana del 1 al 2	Semana del 5 al 9	Semana del 12 al 16	Semana del 19 al 24	Semana del 26 al 30
<b>LUNES</b>		. Ensalada de lechuga, zanah y queso . Arroz c/tomate y huevo frito . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Espagueti con tomate . Tortilla francesa de queso . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanaho y queso . Macarrones con tomate . Huevos revueltos con puerros y calabacines . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Sopa de picadillo . Tortilla de patatas . Fruta y leche
<b>MARTES</b>		. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria . Coliflor rehogada cont patata . Ternera con tomate y patatas fritas . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria . Puré de calabacín . Filete de ternera empanado con patatas fritas . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos con ternera, pollo y verduras . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria . Crema de champiñones . Ternera en salsa de zanahor con cuscús . Fruta y leche
<b>MIERCOLES</b>		. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos con ternera, pollo y verduras . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Judías blancas con verduras . Limanda rebozada con ajo y perejil . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Crema de calabaza . Salmón empanado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Judías pintas con verduras . Merluza rebozada con ajo y perejil . Fruta y yogur natural
<b>JUEVES</b>	<b>F I E S T A</b>	. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria . Judías verdes con tomate . Filete de pollo empanado con ajo y perejil con patat fritas . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria . Menestra de verduras . Pollo en salsa con pepitoria con cuscús . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria . Repollo rehogado con patat. . Pollo asado con patatas asadas . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria . Acelgas rehogadas con patat . Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil y patat frita . Fruta y leche
<b>VIERNES</b>		. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Lentejas estofadas con verduras . Salmón empanado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Judías pintas con verduras . Merluza rebozada con ajo y perejil . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Potaje de garbanzos/verdur . Bacalao rebozado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Paella de verduras, pollo y pescado . Fruta y yogur natural

NOVIEMBRE	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Desayunos</b>	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko y galleta/cereal	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko pan tomat aceite	. Zumo de naranja natural . Leche sola o eko/pan manteq	. Zumo de naranja natural Leche sola o eko pan y aceite	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko pan tomat aceite
<b>Meriendas</b>	. Fruta . Leche y pan mantequilla	. Fruta . Yogur natural y galletas/cereal	. Fruta . Pan con queso	. Fruta . Leche con pan con aceite	. Fruta . Leche y pan mantequilla

**Nota: se puede sustituir el pan con mantequilla por aceite de oliva. Al pan con queso se le puede añadir una cucharadita de miel.**